



# 腸管出血性大腸菌感染症

## O157 に注意しましょう！

以下は、O157を取り上げていますが、その他の食中毒や、下痢、嘔吐症状が見られた場合は同様の対応を推奨いたします。

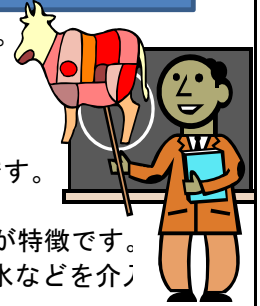
### 1 腸管出血性大腸菌感染症 O157について

大腸菌は、家畜や人の腸内に存在し、そのほとんどは無害ですが、人に下痢などを起こすものがあり、病原性大腸菌と呼ばれています。その中には、ベロ毒素を産生し、出血を伴う腸炎や溶血性尿毒症候群(HUS)を起こす腸管出血性大腸菌と呼ばれるものがあります。

#### 特徴

多くは、牛肉、牛レバー料理(焼肉、ユッケ、レバ刺し等)が原因と考えられます。

- ① 感染力が強い  
O157は50～100個程度で感染します(通常細菌性食中毒は100万個単位)。
- ② 乳幼児・高齢者がかかりやすい  
特に、体の抵抗力の弱い乳児や高齢者では、溶血性尿毒症候群(顔面蒼白や尿の量や回数が減る乏尿、全身倦怠感など)や脳症(けいれんや意識障害など)を引き起こしやすいので注意が必要です。
- ③ 潜伏期間が長い  
2～14日(平均3～5日)と長く、原因食品・感染源が特定されにくいのが特徴です。その為、汚染された食品と分からないまま流通したり、調理器具や水などを介しまた、ヒトからヒトへの二次感染によって広まる可能性があります。



### 2 主な症状

- ① 下痢(通常の下痢、頻回の水様下痢) ② 腹痛 ③ 発熱や吐き気
- 鮮血のような血液の混ざった下痢

### 3 感染経路

《飲食物を介する経口感染》

- ① 菌に汚染された飲食物を摂取する。
- ② 患者の糞便で汚染されたものを口にする。

咳・くしゃみ・汗などからは感染しない

### 4 感染を防ぐには

《食品に菌がつかないようにする》

- ・ 洗う 手洗：爪を切りましょう。石鹼を使って流水で30秒以上洗いましょう。清潔なタオルやペーパータオルで拭きましょう。
  - 1 特に帰宅時 4 トイレの後
  - 2 調理前や調理中、生ものを触った時 5 おむつの交換時
  - 3 食事前 6 動物に触れた時
- 食器・調理器具(まな板・包丁・はし)：洗剤を使ってよく洗い、熱湯をかけたり、台所用塩素系漂白剤(ハイター・ブリーチなど)で消毒しましょう。
- ふきん：一日一回は台所用塩素系漂白剤で消毒し、しっかり乾かしましょう。
- ・ 分ける まな板：肉・魚など生もの用と、野菜・調理済み食品用とを使い分けましょう。
- はし：生肉を扱ったはしで他の食品を扱わないようにしましょう。



《食品の菌を殺す》

O157は熱に弱く、75℃で1分間以上熱すれば死にます。食品はよく洗い新鮮な材料を使いましょう。

### 5 下痢の時の対処方法

- ・ 勝手に下痢止めをのまないで、早めに医師の診察・指示を受けましょう(ビオフェルミン等の整腸剤は可)
- ・ 入浴は家族と一緒に避け、一番最後に、まずおしりを洗ってから入ります。
- ・ タオル・バスタオルは共用しないようにしましょう。
- ・ プールや共同浴場などには、入らないようにしましょう。

洗濯ものは・・・

- ・ 便の処理には使い捨て手袋を使い、処理後は、手袋をはずし石鹼でよく手を洗いましょう。
- ・ 便で汚れた下着・おむつは、塩素系漂白剤につけておき、他のものと分けて洗濯しましょう。
- ・ 日にあて、しっかり乾かしましょう。

トイレは・・・

- ・ 排便後、トイレトペーパーでぬぐった手で触らず、別の手で水洗レバー等を操作しましょう。
- ・ 必ず手を洗いましょう。
- ・ 清潔に掃除し、ドアノブ・水洗レバー・電気のスイッチなど手の触れるところは念入りにしましよ

